Abû 'Alî Ibn Sinâ (Avicena): RISÂLA DEL PÁJARO

[I] ¿No habrá nadie entre mis hermanos que quiera escucharme para que pueda confiarle algunas de mis tristezas? Acaso así podría compartir fraternalmente mi pesada carga, pues la amistad de un amigo sólo es perfecta, tanto en la buena fortuna como en la mala, cuando se halla al abrigo de cualquier flaqueza. Pero ¿donde encontraré un amigo tan puro y sincero en [este] tiempo (2) en que la amistad se ha convertido en un comercio del que se echa mano cuando la necesidad del negocio obliga a llamarlo y después se renuncia a su trato tras de haber despreciado aquella urgencia? Sólo se visita a un amigo cuando tú has recibido la visita de la desgracia; no se recuerda al amigo, salvo cualquier apremio nos devuelve la memoria. Es cierto que hay hermanos unidos por un común parentesco divino, amigos que se asemejan a la hermandad celestial, que contemplan las Esencias Verdaderas (3) con la mirada de la visión interior, que han purificado las entretelas de sus almas de toda sombra de duda; tal sociedad de hermanos sólo puede convocarla el heraldo de la vocación divina. Doquiera que estén, acojan el presente testamento (4).

¡Hermanos de la verdad! (5). Comunicad vuestro secreto, reuníos y que cada uno ante su hermano levante el velo que oculta el fondo de su corazón para que cada cual ilustre al otro y así podáis realizar, unos por otros, vuestra perfección (6).

¡Hermanos de la verdad! Retraeos como el erizo retrae [sus púas] mostrando en la soledad el ser secreto y ocultando el ser aparente. ¡Lo juro por Dios! A vuestro ser oculto le corresponde mostrarse y conviene que desaparezca el ser aparente.

¡Hermanos de la verdad! Dejad vuestra piel como la serpiente suelta su camisa. Marchad como camina la hormiga sin que nadie sienta el ruido de sus pasos. Imitad al alacrán, que lleva el aguijón en la punta de su cola, pues por detrás es por donde Satanás intenta sorprender al hombre (7). Tomad veneno para manteneros vivos. Amad la muerte para guardar la vida (8). Permaneced en vela permanente, sin buscar un cobijo concreto, pues en el nido es donde más y mejor se captura a los pájaros. Si carecéis de alas, robadlas. Si es necesario, procuraos las alas con astucia, que el mejor avizor es quien tiene fuerza para emprender el vuelo. Sed como el avestruz, que engulle guijarros calientes; como los buitres, que se tragan los huesos más duros; como la salamandra, que no teme al fuego; como el murciélago, que jamás sale de día; pues sí: el murciélago resulta ser el más listo de los pájaros.

¡Hermanos de la verdad! El más valiente es el que se atreve a afrontar el mañana; el más cobarde, el que siempre anda atrasado en su perfección.

¡Hermanos de la verdad! No hay que asombrarse de que el Ángel huya del mal y que, al contrario, la Bestia corneta maldades, pues el Ángel no posee órgano alguno de corrupción, mientras que la Bestia carece de cualquier órgano de entendimiento. No; lo asombroso es lo que le sucede al hombre dotado de poder contra sus malos deseos: se deja dominar por ellos teniendo dentro de sí la luz de la inteligencia. En verdad, se transforma en algo semejante al Ángel aquel que aguanta a pie firme el asalto de los deseos perversos. Por el contrario, quien carece de fuerza

para resistir las tentaciones de los malos deseos, termina al nivel de las bestias (9).

Mientras tanto, lleguemos a nuestro relato y expliquemos nuestras tristezas.

[II] Relato. Sabed, Hermanos de la Verdad, que un grupo de cazadores salieron en partida al desierto; tendieron sus redes, colocaron los cebos y se ocultaron entre la maleza; en cuanto a mí, estaba en la bandada de pájaros. Cuando los cazadores nos avistaron, para atraernos hicieron sonar un reclamo tan agradable que nos sumió en la duda. Nos mirábamos unos a otros, veíamos un lugar tan apacible y placentero, nos sentíamos tan bien acompañados que no experimentábamos inquietud alguna, ni ninguna sospecha nos impidió encaminarnos hacia aquel lugar, volando hacia allá. Al momento caímos en las redes, las anillas ciñeron nuestros cuellos, las mallas aprisionaron nuestras alas, los cordeles anudaron nuestros pies; cualquier movimiento que intentábamos sólo servía para amarrar más fuertemente nuestros lazos y agravar nuestra situación (10).

Acabamos por resignarnos a nuestra suerte; cada cual sólo hacía cuenta de su propio daño, olvidando el de su hermano; sólo procurábamos buscar alguna astucia que nos libertara. Más tarde, acabamos por olvidar a qué degradación había llegado nuestra situación, perdimos la conciencia de nuestras cadenas y de la angostura de nuestra cárcel y nos abandonamos a la inoperancia (11).

Pero he aquí que un día, mientras miraba entre las mallas de las redes, vi una bandada de pájaros que habían sacado las cabezas y alas de la jaula y se preparaban para el vuelo (12). En sus pies aún se veían los nudos de las cuerdas, no tan apretadas para impedirles el vuelo, ni tan sueltas como para permitirles una vida tranquila y sin cuidados. Viéndolos, recordé mi anterior estado, del que ya había perdido la conciencia. Lo que en el pasado fue mi vida familiar, me hizo sentir la miseria de mi actual condición (13). Hubiera querido morir de tan gran tristeza o que mi alma se escapara sin ruido de mi cuerpo cuando los viera partir.

Los llamaba; les gritaba desde el fondo de mi jaula:

- ¡Venid! ¡Acercaos! Enseñadme con qué estrategia puedo libertarme; compadecedme, pues en verdad estoy en las últimas (14).

Pero ellos recordaban la astucia y trucos de los cazadores. Mis gritos sólo sirvieron para asustarlos y alejarlos de mí. Entonces les conjuré en nombre de la fraternidad eterna, en nombre de la camaradería limpia de toda mancha, en nombre del pacto no roto, para que confiaran en mis palabras y borrasen de su corazón cualquier duda. Entonces se me acercaron. Cuando yo les pregunté por su situación me dijeron lo siguiente:

- También nosotros fuimos cautivos del mismo mal que el tuyo; igualmente sufrimos desesperación, fuimos familiares de la tristeza, de la angustia y del dolor.

Acto seguido me enseñaron su medicina. El lazo cayó de mi cuello, mis alas se libraron de las cuerdas (15), la puerta de mi jaula se abrió. Me dijeron:

- Aprovéchate de tu liberación.

Pero yo les pedí de nuevo:

- Quitadme también esta traba que me queda en el pie.

Me respondieron:

- Si tuviéramos fuerza para ello habríamos empezado por retirar la que estaba a nuestro pie. ¿Cómo un enfermo podría curar a otro? (16).

Salí, pues, de mi jaula y con ellos emprendí el vuelo. Me dijeron:

- A lo lejos, delante de ti, se encuentra una región, y no estarás a salvo de cualquier peligro hasta que hayas atravesado todo el espacio que te separa de ella. Sigue, pues, nuestra estela para que podamos salvarte y te conduzcamos por el buen camino hasta la meta que deseas (17).

Nuestro vuelo nos condujo entre las dos laderas de una montaña por un valle fértil lleno de vegetación. Volamos agradablemente hasta que sobrepasamos todos los peligros sin hacer caso del reclamo de cazador alguno (18). Por fin llegamos a la cima de una primera montaña desde la que divisamos otras ocho cumbres (19) tan altas que la vista no llegaba a distinguirlas. Unos a otros nos dijimos:

- Detengámonos. No estaremos seguros sino después de haber cruzado sanos y salvos dichas cumbres, pues en cada una de las montañas hay gente interesada por nuestra [captura]; si nos interesáramos por ello y nos distrajésemos con el encanto de sus placeres y el reposo de sus lugares, jamás llegaríamos.

Mucho hubimos de sufrir para atravesar, una tras otra, seis montañas y llegar a la séptima. Cuando hubimos sobrepasado sus límites, algunos de los nuestros dijeron a los otros:

- ¿Acaso no ha llegado ya la hora de descansar? Estamos agotados por la fatiga, y entre nosotros y los cazadores hay un buen espacio, pues hemos atravesado una distancia considerable. Una parada de una hora nos vendría bien para llegar a la meta, pues si aumentamos nuestra fatiga vamos a perecer.

Hicimos, pues, un alto en la cumbre de la montaña; vimos allí jardines frondosos, hermosos palacios y pabellones elegantes, árboles frutales y corrientes de agua viva; delicias tantas que alegraban la vista. Teníamos el alma confusa y el corazón turbado ante tanta hermosura. Escuchábamos cantos admirables y música de instrumentos que conmovían. Se respiraban perfumes que dejaban pálidos al ámbar y el almizcle más exquisitos. Comimos de sus frutos, bebimos de las corrientes de agua viva, descansamos hasta que repusimos nuestras fuerzas. Entonces nos dijimos unos a otros:

¡Apresurémonos! No hay trampa más peligrosa que la falsa seguridad, sin vigilancia no es posible la salvación, fortaleza alguna iguala a la desconfianza que nos mantiene en guardia. Nuestros enemigos nos siguen los pasos buscando el sitio en que nos encontramos. ¡Vámonos!.

Renunciamos, pues, a nuestro lugar; por bueno que fuera, más valía aún nuestra salvación. Tras de habernos puesto de acuerdo para la partida,

nos separamos de aquellos lugares y llegamos a la séptima montaña. Su cima era tan elevada que se perdía en el Cielo; sus laderas estaban pobladas de pájaros. Jamás había escuchado una música tan brillante, ni contemplado colores tan espléndidos, formas tan graciosas, ni encontrado compañía tan dulce. Cuando nos posamos cerca de ellos, nos mostraron tanta gentileza, delicadeza y amabilidad que cosa alguna pudiera describirlas ni comprenderlas. Cuando nos hallamos tan completamente a gusto con ellos, les referimos los sufrimientos que habíamos padecido, que comprendieron con la mayor solicitud. Después nos dijeron:

- Más allá de esta montaña hay una ciudad en la que vive el Rey Supremo. Cualquier oprimido que llega a implorarle su protección y confia plenamente en él, el Rey aparta de él la injusticia y el sufrimiento mediante su poder y su ayuda.

Confiando en sus consejos hicimos propósito de llegar a la Ciudad del Rey. Alcanzamos, pues, su corte y esperamos su audiencia. Al fin llegó la orden de que los recién llegados fueran introducidos ante él y penetramos en el castillo. Nos encontramos en un recinto cuyo esplendor no podría ser expresado por descripción alguna. Tras de haberlo atravesado, una cortina se desplegaba ante nosotros, que al desvelarse mostraba una sala tan espaciosa y brillante que nos hizo olvidar la primera; mejor aún, comparada con ésta, aquella nos parecía bien poca cosa. Llegamos, al fin, al trono (20) del Rey. Cuando se descorrió el último velo y la hermosura del Rey resplandeció ante nuestros ojos, quedaron en suspenso nuestros corazones y fuimos presa de estupor tal que no pudimos ni formular nuestras quejas. Sin embargo, él se dio cuenta de nuestro desmayo, nos devolvió la confianza con su amabilidad; y así nos atrevimos a hablarle y a contarle nuestra historia. Entonces nos dijo:

- No hay nadie que pueda deshacer el nudo que traba vuestros pies, salvo aquellos mismos que los anudaron. He aquí, pues, que envío un mensajero a ellos que les impondrá el deber de daros satisfacción y quitaros la traba. Partid, pues, felices y contentos (21).

Por fin, he aquí que estamos en camino marchando en compañía del Mensajero del Rey. Pero mis hermanos me insistían pidiéndome que les descubriese la hermosura del Rey. La expondré en pocas palabras que concretan y bastan, a saber: cualquiera que fuera la belleza sin brizna de fealdad que tu corazón pudiese imaginar, sea cual fuese la perfección sin pizca de deficiencia que pudieses soñar, el Rey es el único en que he encontrado su posesión plena, pues en él se ha realizado de un modo absoluto toda la hermosura, sin nada de imperfección, ni siquiera en sentido metafórico. Es todo Rostro por su belleza, para que lo contemples; todo Mano abierta, por su generosidad. Quien a Él se acerca, alcanza la felicidad suprema; quien de Él se aparta, pierde este mundo y el futuro (22).

Pero ¿cuántos de mis hermanos, soliviantados por mi relato, no van a decirme:

"Advierto que tu mente anda un tanto descarriada, si no es que andas enajenado? ¡Vamos!, jamás has levantado el vuelo, lo que ha volado es tu razón; ningún cazador te ha tomado por blanco, lo que te ha sido cazado y requetebién es tu caletre. Mas ¿cómo podría volar un hombre? Se diría que la bilis ha inundado tu temperamento y se te ha secado la mollera. Convendría que te pusieses a régimen; bébete una infusión de tomillo,

toma con frecuencia baños calientes, mójate la cabeza con agua templada, inhala vapores de aceite de nenúfar; después, sigue un régimen alimenticio ligero; prescinde del trasnochar excesivo; en fin, evita que se te recaliente la sesera. Pues antes siempre te habíamos tenido por hombre razonable, de sano juicio y agudo; sepa Dios qué preocupación nos va a caer encima por culpa de tu estado; al verte tan desquiciado hasta nosotros nos sentimos enfermos".

¿Qué les iba a decir y para qué triste resultado? No hay peor discurso que esos sermones que la gente te endilga por nada. Pero mi auxilio está en Dios; frente a los hombres, mi libertad. Aquel que profese otra creencia perderá su vida así en este mundo como en el futuro; pues los que se esfuerzan por ser los primeros, un día sabrán del terremoto que los derribará (23).

NOTAS

(1). Ext. de Avicena, *Tres escritos esotéricos*, Madrid, Tecnos, 1998. Traducción y notas de Miguel Cruz Hernández, obra que recomendamos.

(2). *La Risâla* del pájaro está escrita sea en la fortaleza de Fardagân, donde estuvo preso Avicena, o bien más probablemente en la casa del 'Alawî, en la que permaneció confinado. Tal es, a mi entender, los tiempos dificiles a que se refiere.

(3). Como ha expuesto antes en la Risûla Hayy b. Yaqzân cuya continuación es la del pájaro. Las esencias verdaderas (*haqâ'iq*) son las ideas esenciales del Logos divino.

(4). Recuérdese que Avicena escribió una obra titulada asi, *'Ahd* (testamento).

(5). Esta expresión, cinco veces repetida, hace pensar. Las tradiciones ísma'îlíes y los autores contemporáneos filoisma'îlíes señalan el paralelismo con los *Ijwân al-safâ'* (Hermanos sinceros) de los famosos *Rasâ'il* de su nombre filofâtimíes, acaso manejados por el padre de Avicena y el hermano de éste, y ciertamente por los predicadores fâtimíes que catequizaron al padre y el hermano del Sayj al-Ra'îs. Sin embargo, ateniéndose a los términos de la exclamación, pienso que se trata simbólicamente de los solitarios emigrantes al Reino de la Santidad y literalmente del círculo de amigos y discípulos de Avicena. Recuérdese que éste, pese a su confinamiento final en Hamadân, dispuso de cinco hábitos sufíes para disfrazarse él, su hermano, el Gowzgâni y dos esclavos, y así pasar inadvertidos en su fuga.

(6). Las místicas cristiana e islámica han señalado siempre el sentido de comunión entre los espirituales, a veces hasta en formas materiales estentóreas, como el grito.

(7). El Embaucador siempre le busca las vueltas al hombre.

(8). "En verdad, en verdad os digo: si el grano de trigo no cae en la tierra y muere, quedará solo; pero si muere, llevará mucho fruto. El que ama su alma [= la vida] en este mundo, la pierde; pero el que aborrece su alma en este mundo, la guardará para la vida eterna" (Juan, 12, 24-25).

(9). "Porque no entiendo lo que hago, pues no pongo por obra lo que quiero, sino lo que aborrezco [...]. Pero entonces ya no soy yo quien obra esto, sino el pecado que mora en mí [...]. La ley del espíritu de vida en Jesucristo me libró del pecado y de la muerte [...]. El apetito del espíritu es vida y paz" (Romanos,

7, 15, 17; 8, 2 y 6). Cito este texto no sólo por el paralelismo, sino también por su antiguedad, pues puede fecharse hacia el 57 de nuestra era. Otros paralelismos paganos, cristianos y judíos podrían multiplícarse a placer. Santa Teresa escribe literalmente: "Clara está la pieza, más él [pecador o imperfecto] no la goza por el impedimento u cosas de estas fieras y bestias" (*Las Moradas o Castillo interior*, ed. T. Navarro Tomás, Clásicos Castellanos, vol. 1, 8ª ed. Madrid, 1968, p. 21, 2-4.) Obsérvese el paralelismo con las bestias y fieras tantas veces aparecidas antes en la Risâla Hayy b. Yaqzân; en otras ocasiones utiliza sus afortunados diminutivos: bestezuelas y sabandijas

(10). El pájaro como signo y símbolo del alma es tan viejo como las más antiguas cosmogonías; recuérdese al menos la egipcia. Corbin ha señalado un texto paralelo verdaderamente sorprendente: el de los salmos maniqueos (C. R. Allberry, A Manechaean Psalm-Book, Stuttgart, 1938, pp. 181-182). Sabido es que el maniqueísmo se extendió entre las tribus turcas de los hoy llamados Turkmenistán y Uzbekistán antes de la llegada del Islam, y Avicena nació en Bujârâ, entonces capital del reino *samânî*. En el salmo citado, los cazadores rompen las alas de los pájaros-almas.

(11). El alma, en su condición carnal, puede entender que tal situación es la natural y que nada puede hacer para salir de ella.

(12). La bandada libre son los iniciados en la vida espiritual, aunque aún llevaban la señal de su situación anterior: los nudos semidesatados en los pies, pero sus alas eran ya libres. ¿De cuántos era la bandada? No es una pregunta ociosa; Sohravardî titulará después una de sus obras *Safir-i Sîmorg (El encanto de Simorg*); pero en persa *Sî-morg* son treinta pájaros. Recuérdese que Sohravardî tradujo al persa la Risâlat al-Tayr aviceniana. En el *Zend-Avesta* el pájaro místico se llama *Saêna Merega.*

(13). Recuérdense los pasajes paralelos del *Fedón, Fedro* y *República* de Platón, suficientemente conocidos.

(14). Llamada al maestro espiritual.

(15). La vía purgativa libera al asceta de los lazos carnales.

(16). El final del camino purgativo y la perseverancia en la oracion exigen el esfuerzo personal.

(17). Empieza el *mi 'rây,* la ascensión al mundo celeste. Salvo excepciones señeras, entre ellas la de Corbin, los que se ocupan de este tema suelen olvidar el libro de Asín Palacios, *La escatología musulmana en la Divina Comedia*, 2ª ed. corr. y amp., Madrid, 1943, pese a que sus hallazgos en unos casos e intuiciones en otros fueron confirmados por la obra de mi admirado colega y amigo, ya desaparecido, E. Cerulli, *Il "Libro della Scala*" e la questione delle fonti arabo espagnole della "Divina Commedia", Roma, 1949. Asín no conoció o no reparó lo suficiente en el *mi 'rây* aviceniano; y la muerte le llegó cuando yo empezaba a leer a Avicena. Pero él siempre supo que el sufí en su ascenso espiritual revive el *mi 'rây* del Profeta.

(18). Sin caer en las tentaciones.

(19). Desde la montaña escalada se ven ocho más. Por tanto, se trata de nueve esferas celestes.

(20). El texto árabe parece decir oratorio; pero el contexto se explica mejor sustituyéndolo por trono.

(21). El gnósofo o "místico" alcanza la visión de Dios en esta vida como el sabio puede llegar a la más alta sabiduría; ello en momentos determinados, pero Dios los devuelve de la visión al mundo. La visión permanente sólo se alcanzará tras de la muerte.

(22). La felicidad suprema del hombre es la visión beatífica de Dios.

(23). Los ecos religiosos bien antiguos son evidentes. Buscar el auxilio o el refugio en Dios aparece en numerosas aleyas; y Avicena ha comentado bellamente la aleya 1 de la azora 113, una de las dos llamadas del refugio. El final del párrafo presenta paralelismos con varios textos evangélicos contra los que reclaman el primer puesto. Mateo, 20, 27, y Marcos, 10, 44. La vibrante frase "frente a los hombres, mi libertad" es la expresión que puede explicar mejor la postura religiosa y social de Avicena. Desde ella deben verse: su actitud global ante los pensadores que pondera o pospone, su no alineación con su padre y su hermano en la *ismâ 'îlîya* fatimí, el *madhâb hânafî* (aunque dudo que el "rito" o escuela imâmî estuviese ya estructurado en su época), su actitud anti-gaznawî y su silencio sobre su adscricion *sî 'î* o *sunnî*.

Yoga, Arte y Ciencia de Vida

Publicación de la Fundación Indra Devi

Mayo / Junio 2002

Editorial

Mataji nos decía...

Durante muchos años Mataji nos habló de lo hermosa que es la vida, pero no se olvidaba nunca de prepararnos para cuando ella abandonara su cuerpo. Nos repetía alegremente, casi como un niño: "Tan lindo es vivir como tan lindo es salir de este cuerpo. Cuando lo haga, me reuniré con mis seres queridos, será el fin de los límites que me impone esta envoltura, podré estar donde y con quien quiera". Nosotros la escuchábamos atónitos y la gente se asombraba; ella continuaba explicándonos: "Es como sacarse un guante, uno se siente totalmente libre".

Nos pidió que por favor que no nos olvidáramos de tres cosas fundamentales en ese momento trascendente. La primera, que la veláramos durante tres días. Sí, tres días, puesto que, según nos explicaba, es el tiempo que necesita el alma para desprenderse totalmente del cuerpo. La segunda, que su cuerpo fuera cremado, porque lo que queda en este mundo es una cáscara sin vida, un traje gastado que ya no sirve para nada. Y por ultimo, que no la lloráramos, que no estuviéramos tristes y que la recordáramos con alegría, ya que de esa manera ella iba a poder despegarse sin sufrir, puesto que cuando las personas cercanas lloran, gritan, sufren y niegan esta nueva realidad, impiden al que tiene que zarpar que se produzca esa liberación total. "No lloren por mí; tan sólo observen al gusano como se libera de su cuerpo tosco y pesado para convertirse en una ágil y sutil mariposa. Así estaré yo observándolos, libre y con gracia".

Mataji Indra Devi se liberó de su vehículo el 25 de abril a las 2:15 de la mañana. Su respiración se fue apagando muy suavemente, cerró sus chispeantes ojos celestes grisados, que tanto ayudaron a iluminar la vida de cuanta persona se acercó a ella sin importar su condición social, política o religiosa. Lo que pregonó con su pensamiento y con su palabra lo materializó con creces en su vida, no generando dependencia sino, muy por el contrario, tratando de ayudarnos a despertar las fuerzas que yacen latentes en cada uno de nosotros. Cuando nos preguntan cómo podríamos resumir el mensaje que nos dejó en su paso por este plano de la materia, nosotros lo sintetizamos en estas pocas palabras:

HAY QUE APRENDER A DISFRUTAR EL AQUÍ Y EL AHORA. NO DEBEMOS PREOCUPARNOS POR LO QUE YA PASÓ NI POR LO QUE PUEDE LLEGAR A VENIR, SINO QUE SIMPLEMENTE TENEMOS QUE SUMERGIRNOS Y REGOCIJARNOS CON TODO NUESTRO SER EN EL ETERNO PRESENTE.

Que la luz. la paz y el amor estén siempre presentes en nuestro camino.

Iana y David Lifar, Directores de la Fundación Indra Devi.

Agenda Mayo / Junio 2002

Mayo

- Todos los jueves de 12 a 13 hs.: **Clase de Respiración.** Sede Colpayo. Dirige David Lifar. Entrada: dos alimentos no perecederos.

- Todos los sábados de 17 a 18 hs.: **Curso de Meditación.** Sede Echeverría.

Dirige Iana Lifar. Entrada: dos alimentos no perecederos.

- Todos los sábados 8.15 hs.: **Clase de Yoga, Grupo Adultos.** Sedes Azcuénaga, Colpayo y Cabildo. Entrada gratuita, anotarse por teléfono el día viernes de 9 a 10 hs.

- Todos los sábados 14.30 hs.: **Clase de Yoga, Grupo Juvenil.** Sede Echeverría.

Entrada gratuita, presentarse a las 14 hs. con documento de identidad.

- Sábado 11 y Domingo 12: **VI Convención Nacional de Yoga.** Armenia 1322.

Entrada $ 60. Reservas con anticipación.

- Sábado 18 de 15 a 17.30 hs.: **Curso de Introducción Básica a la Práctica del Yoga y la Respiración.** Sede Güemes. Dirige: David Lifar. Entrada: dos alimentos no perecederos.

Junio

- Todos los jueves, de 12 a 13 hs.: **Clase de Respiración.** Sede Colpayo.

Dirige David Lifar. Entrada: dos alimentos no perecederos.

- Todos los sábados de 17 a 18 hs.: **Curso de Meditación.** Sede Echeverría.

Dirige Iana Lifar. Entrada: 2 alimentos no perecederos.

- Todos los sábados 8.15 hs.: **Clase de Yoga, Grupo Adultos.** Sedes Azcuénaga, Colpayo y Cabildo. Entrada gratuita, anotarse por teléfono el día viernes de 9 a 10 hs.

- Todos los sábados 14.30 hs.: **Clase de Yoga, Grupo Juvenil.** Sede Echeverría.

Entrada gratuita, presentarse a las 14 hs. con documento de identidad.

- Sábado 1º, de 15 a 16.30 hs.: **Charla de Técnicas Antiestrés.** Sede Güemes.

Dirige David Lifar. Entrada: dos alimentos no perecederos.

- Sábado 8, de 15 a 17.30 hs: **Curso de Introducción Básica a la Práctica del Yoga y la Respiración.** Sede Güemes. Dirige David Lifar. Entrada: dos alimentos no perecederos.

- Sábado 15 de 15 a 16.30 hs.: **Charla: Las siete claves para el rejuvenecimiento y la longevidad.** Sede Güemes. Dirige Paula Lifszyc. Entrada: dos alimentos no perecederos.

- Sábado 15 de 9 a 18 hs.: **Jornada de Actualización Docente, 1er. Nivel.** Sede Azcuénaga. Entrada $ 50. Reservas con anticipación.

- Sábado 29 de 9 a 18 hs.: **Jornada de Actualización Docente, 3er. Nivel.** Sede Azcuénaga. Entrada $ 50. Reservas con anticipación.

En memoria de nuestra Maestra

Hoy es un gran día, el día después.

Ayer, ella, la Señora del Yoga

estaba presente y nosotros, sus hijos,

nos apoyábamos en ella

y caminábamos seguros con su consejo y enseñanza, pero hoy no está físicamente.

Se fue donde los sabios y los elegidos

se hacen inmortales.

Hoy tenemos que demostrarle que

su vida no fue en vano,

que la semilla no cayo en tierra estéril.

Como tributo vamos a comenzar

a mostrarle su fruto.

Como se dice, "El yoga es arte

y ciencia de vida"

y Dios dio al ser humano el arte,

único don para transmitir el amor

en todas sus formas.

Mataji nos dio el mejor don, el que une

en armonía el cuerpo con el alma.

Ella, cada día que alguien en este país

haga Yoga, con la escuela de vida

que nos dejó, nos guiará hacia

el mejor camino, al que sólo se llega con amor.

Misión cumplida, descanza en paz,

Guruji querida.

Soraya Tornatore

Más tranquila estás

porque ya se hizo tu voluntad

y Dios se ocupó de que a su lado

estés en paz.

Juegas en el río con mojarritas

y, al llegar al mar, los caballitos

y tú danzarán con “Libertad”

Nada es casual,

el barco se llama libertad.

Todo así está bien.

Así está todo bien.

Y tú, libre como el viento.

Esther de Fiscella

La página de Mataji

El poder del amor

El que da luz y amor a todos los seres vivientes recibe infinitas veces más de lo que entrega.

Su riqueza no tiene límites.

Amar a todos sin que importe la raza, ni la casta, ni la religión, ni la edad; nada debe importar.

Aquél que se niega a recibir amor sufre.

Cuando una persona duerme, se le puede enviar toda la luz y todo el amor ya que al descansar, el ser no ofrece resistencia.

Existen muchos males provocados por quienes tienen su chispa divina tapada con sentimientos negativos; puede estarlo a tal punto que sus ojos no ven y no se fían de nuestros ojos ni de nuestras palabras.

Pero, poco a poco, esto puede ir cambiando con la meditación, con buenas lecturas

y con amor; fundamentalmente con amor se puede cambiar y crear un nuevo ser con luz en su corazón.

La fuerza del amor es tan grande que quien la tiene puede hacer cualquier cosa.

No hay fuerza que pueda con el amor; si todos damos amor, el mundo se transformará.

Los Grandes Maestros

Swami Sivananda

Un hombre sabio, espiritual y emprendedor que supo difundir sus enseñanzas sobre el Yoga por el mundo entero.

"Yoga es un sistema perfectamente práctico de auto-cultura.

Usted logra un desarrollo armonioso de cuerpo, mente, intelecto y alma por medio de

su práctica. Es ésta una ciencia exacta".

Swami Sivananda

Sivananda nació en Kuppuswami Iyer, Pattamadai, al sur de la India en 1887. Su infancia se desarrolló en un ambiente de gran intelectualidad, ya que la suya era una familia de reconocidos ascetas y eruditos.

Su profesión de médico, que ejerció entre 1912 y 1923, le hizo entender que tan importante como curar los cuerpos era ocuparse de las almas, por lo que renunció a su trabajo y a sus bienes para dedicarse de lleno a la vida espiritual.

El período tradicional de ascético errante lo llevó en 1924 a Rishikesh, en Himalaya, en donde recibió de su gurú, Swami Sivananda Saraswati, una nueva iniciación en la línea Sringeri de Shankaracharya (una de las diez órdenes de swamis de Shankara).

En 1933, Sivananda fundó el ashram Swarg Sadhu Sanga; en 1936, creó la Sociedad de la Vida Divina (The Divinity Life Society), que en 1986 alcanzó a tener 400 ramas en todo el mundo. Su empuje no se detuvo aquí sino que en 1948 estableció la Academia Forestal del Yoga Vedanta (Yoga Vedanta Forest Academy), un centro de entrenamiento yoga en la costa del río Ganges, cuyo único objeto –de acuerdo a su fundador– era hacer al ser humano más espiritual.

Tanto la Sociedad como la Academia fundamentalmente tienen los siguientes objetivos:

• Difundir enseñanzas sobre temas espirituales, educación y filosofía por medio de sus propias publicaciones.

• Recibir a todos, sin ningún tipo de distinción, los que acuden a ellas en busca de guía espiritual, para encontrar allí alimento, cuidado médico y enseñanza.

La tradición del idealismo espiritual obtuvo nueva vida mediante los enérgicos esfuerzos de Sivananda; sin duda alguna, fue uno de los grandes constructores de la India moderna.

Su personalidad sencilla, directa y cálida le granjeó en poco tiempo el reconocimiento y el afecto de quienes se acercaron a él y a sus enseñanzas.

A pesar de haber nacido a fines del siglo XIX, fue un hombre actualizado y moderno en la forma de encarar sus proyectos y su trabajo.

El swami, quien falleciera en 1963, supo impartir claramente a cada practicante las pautas que le permitirían disfrutar de salud, fortaleza, energía y vitalidad. Él les decía: "El Yoga es la llave

maestra secreta que abre un ambiente de bendición, un elixir de felicidad y de una paz muy profunda".

Respiración, Ritmo de Vida

Respirar bien para vivir mejor

El ser humano, en su andar, va cargando –y soportando– sobre sus espaldas el peso del diario vivir.

Las tensiones, las circunstancias, los problemas económicos, sociales, éticos, morales, el estrés y los deseos incumplidos son parte de esa presión que nos hace sentir tan mal.

La educación formal, en ninguno de sus ámbitos (escuela primaria, secundaria o universidad), jamás tomó en cuenta la necesidad de enseñarle al hombre la manera de deshacerse de tanta carga, de tanta tensión. Ese desasosiego, ese "no saber qué hacer" es lo que acerca a nuestra Fundación a tanta gente –desde grandes empresarios a comerciantes, desde empleados a amas de casa– de todas las edades, en busca de paz y tranquilidad.

Desde ya que la medicina, la psicología, el deporte y el esparcimiento pueden ayudar y, de hecho, lo hacen, pero no todos tienen tiempo ni posibilidades para acercarse a ellos. La verdadera solución está en encontrar una respuesta más accesible, más al alcance de la mano y que no genere ni una mínima dependencia (¿quién no tiene algún amigo que toma la pastillita roja para dormir, la celeste para despertarse, la amarilla para...?). Hoy buscamos una alternativa más natural, más acorde con nuestra esencia, más, digamos, ecológica.

La descarga de broncas y tensiones puede también ser anti-ecológica. Cuando lo hacemos de esta manera, corremos dos grandes riesgos: 1) atacar a todo y a todos los que me rodean; entonces mis insatisfacciones se convierten en armas tan letales como el napalm y producen en aquellos que amo y que me aman heridas muy difíciles de sanar; 2) volcar mis sentimiento hacia mi interior, con lo que me hago daño, me autodestruyo.

A través del Yoga Total y de la mano de nuestra maestra Indra Devi, hemos descubierto que la energía negativa que es producto de broncas y tensiones puede ser reciclada ecológicamente, por medio de la respiración, en energía positiva.

La práctica diaria de ejercicios especiales de descarga y armonización nos permitirá liberar y distender, en forma gradual y a medida que aparezcan, cada uno de los focos de tensión. Y si, además, podemos agregar el beneficio de una rutina semanal de asanas, de relajación y de meditación, veremos cómo nuestra vida comienza a florecer.

A medida que nuestra copa se vaya vaciando tendremos la posibilidad de volverla a llenar sin correr el riesgo de "desbordarnos".

"Respirar bien para vivir mejor" es más que el nombre de un programa de trabajo o un libro; es una vía que el Yoga nos ofrece para hacer de nuestra existencia algo realmente agradable y placentero.

David Lifar

Posturas

Viparita Karani Mudra, Postura pelviana invertida.

Mataji la llamaba "la postura de la juventud", pues contribuye a recuperar la vitalidad.

Viparita significa invertido; karani, efecto; mudra, gesto. El nombre de esta asana indica que recibimos, como en el caso de otras asanas invertidas, las radiaciones terrestres y cósmicas en sentido contrario. Las asanas sirven para dar fuerzas, en tanto que los mudras contribuyen al equilibrio y al aplomo del individuo. Según los yoguis, el sol reside en la raíz del ombligo (plexo solar) y la luna, en el paladar; en esta postura se cambia la posición y el sol se eleva por encima de la luna.

Esta postura tiene muchos beneficios. Algunos de ellos son:

• Conserva las glándulas, los órganos y la piel en estado juvenil; borra arrugas prematuras y retarda la vejez.

• Mejora los trastornos femeninos, especialmente durante la menopausia.

• Contribuye a conservar y restaurar la potencia masculina.

• Afecta principalmente nuestras glándulas sexuales y, en segundo lugar, la tiroides.

• Mejora los problemas circulatorios y facilita el retorno venoso.

• Ejerce un masaje sobre las vértebras dorsales y cervicales.

• Da seguridad y autocontrol emocional, tranquiliza.

No posee contraindicaciones. Las personas que padezcan hipertensión no deben mantener mucho la postura. Durante el período menstrual se aconseja no practicarla.

Concentración

En la respiración, que es abdominal, tratando de llenar el abdomen al inhalar y de vaciarlo al exhalar.

Tiempo

Comience con 10 segundos y luego vaya incrementando su duración hasta llegar un máximo de un minuto.

Repeticiones

Si es principiante, no más de dos veces; si es un alumno intermedio o avanzado, permanezca en la postura mientras ésta le resulte confortable.

EJECUCIÓN

1. Postura de partida: acostado boca arriba, las piernas juntas, los brazos al costado del cuerpo, el mentón recogido (foto 1).

2. Inhale y eleve ambas piernas, subiendo la cadera; sosténgase con las manos por detrás

de la misma, con los pulgares hacia delante; los pies comienzan a proyectarse hacia el techo

(foto 2).

3. Permanezca en la postura inhalando y exhalando, al principio por unos pocos segundos, concentrándose en su respiración. Mantenga los codos lo más cerca que pueda uno del otro; la posición de las manos es sumamente importante: el pulgar debe estar orientado hacia delante mientras los otros cuatro dedos rodean la cintura como un cinturón (foto 3).

4. Exhalando, lleve ambas piernas hacia atrás y baje ambos brazos a los costados del cuerpo (foto 4).

5. Vuelva apoyando la espalda, vértebra por vértebra; cuando apoye la cadera, estire bien las piernas empujando los talones hacia fuera. Inhale (foto 5).

6. Exhale bajando lentamente las piernas hasta que finalmente se apoyen las piernas en el piso. Aflójese y relájese.

Las personas que recién se inician o a las que les resulta difícil separar las caderas de la colchoneta deberán realizarla con la ayuda de una pared, una mesa u otra persona.

Yoga & Medicina

Obesidad y yoga

La obesidad, uno de los grandes flagelos del nuevo siglo, trae aparejados muchos problemas de salud.

Sea cual fuere el tratamiento a seguir para superarla, la práctica de Yoga se convertirá en el mejor de los aliados.

Hablemos de obesidad

La obesidad es la acumulación excesiva de grasa que tiene como consecuencia el aumento del peso del cuerpo.

Sus causas pueden ser:

• Étnicas: Hay razas que tienen mayor tendencia a engordar que otras.

• Hereditarias: Es una de las formas más difíciles de solucionar, ya que suele ser muy rebelde a los distintos tratamientos. Hace poco se descubrió un gen de la obesidad que produciría una hormona que regula el peso, aun que esta investigación está en pañales y poco se sabe al respecto.

• Alimentarias: Generalmente debidas a excesos en la ingesta de alimentos, por una dieta inadecuada o por comer a cualquier hora y mal.

• Metabólicas: Si una persona está obesa, come poco, come bien y en las horas que corresponde, se puede pensar en la existencia de un desorden glandular. Este problema se detecta por medio de un simple análisis de sangre.

• Psicológicas: Muchas veces el estrés, la ansiedad y la angustia provocan que una persona coma más de lo debido o alimentos que generan sobrepeso debido a problemas emocionales.

• Respiración deficiente: Esto puede provocar que el individuo no llegue a quemar de manera eficiente las grasas de los alimentos que ingiere. Otra de las consecuencias de la mala respiración es un estado de tensión constante, ya que una mala oxigenación no permite "aquietar las aguas de la mente".

La obesidad puede aparecer en distintas etapas de la vida:

• En la niñez, son los casos más difíciles de tratar.

• Ante determinados hechos puntuales como el embarazo, la pubertad y la menopausia.

• Ante ciertos episodios detonantes que provocan ansiedad, estrés o angustia.

¿Por qué elegir el Yoga y cuál es la diferencia con otras prácticas?

El Yoga es una técnica gradual que no necesita de grandes esfuerzos y que puede ser practicada por todos y a toda edad (niños, mujeres embarazadas, adultos, tercera edad)

A diferencia de la gimnasia, que actúa sobre los músculos, las articulaciones, la columna vertebral y la circulación sanguínea, en el Yoga se hace hincapié en el sistema nervioso y en el endocrino (pensemos que las glándulas de secreción interna, que tienen aproximadamente el tamaño de un poroto, segregan sustancias fundamentales para el funcionamiento del organismo).

Cuando se realiza una asana se está ejerciendo presión sobre una célula determinada sobre una glándula o sobre un órgano en especial. Al aflojar la postura, vuelve un aporte sanguíneo importante, rico en oxígeno y nutrientes y, como resultado, hay una mejor circulación en la célula y en la glándula y, como consecuencia, un mejor funcionamiento. Esto, en una célula del cerebro, permitirá pensar más lucidamente; en una célula nerviosa, transmitir mejor el impulso nervioso; en una célula del riñón, contribuirá a una mejor filtración.

Asanas que ayudan a combatir esos kilos de más

Las posturas indicadas para los obesos, en su mayoría, son las que masajean la zona abdominal (en donde se concentra en mayor cantidad de tejido adiposo), las que trabajan sobre las glándulas tiroides (su buen o mal funcionamiento está muy relacionado con el sobrepeso) y aquéllas que apuntan a disminuir la ansiedad y el deseo compulsivo de comer.

Algunos ejemplos

• Viparita Karani Mudra – Postura pelviana invertida

Mejora el funcionamiento de la glándula tiroides, lo que ayuda a equilibrar el peso. Da seguridad y autocontrol emocional. Mataji Indra Devi la llama "la postura de la juventud" porque contribuye a recuperar la vitalidad.

• Sarvangasana – Paro sobre los hombros o la vela

Estimula enérgicamente la glándula tiroides, regula el metabolismo, elimina el estreñimiento, purifica la sangre y favorece una buena circulación. Además brinda tranquilidad.

• Matsyasana – El pez

Regula el funcionamiento de las glándulas tiroides, pituitaria, suprarrenales y pineal. Elimina el doble mentón. Tranquiliza y mejora la autoestima.

• Halasana – El arado

Actúa sobre la glándula tiroides. Masajea el abdomen reduciendo la adiposidad. Actúa de forma similar con el hígado y el bazo.

• Bhujanghasana – La cobra

Regula el funcionamiento de las suprarrenales y actúa sobre la tiroides si llevamos la cabeza bien para atrás.

• Shirshana - Parada de cabeza

Disipa los estados de ansiedad, nerviosismo, tensión, fatiga, miedo, falta de energía y vitalidad.

Como en el yoga todas las posturas van acompañadas de la respiración correspondiente, los resultados son inmejorables.

Buena alimentación + práctica yóguica + buenos pensamientos = equilibrio mente, cuerpo, espíritu y obtención del peso óptimo para la salud.

Yoga & Nutrición

La importancia de una dieta adecuada en la Medicina Ayurveda

Para el Ayurveda, vivir en armonía con la naturaleza –y con nuestra propia naturaleza– es fundamental, por lo tanto una alimentación saludable es la adecuada a nuestro prakriti o tipo físico.

Esta antigua medicina hindú no tiene las mismas indicaciones nutricionales para todos. Considera que cada persona debe alimentarse de acuerdo a su tipología psicofísica para poder alcanzar el equilibrio respetando las leyes del cielo y de la tierra. Y, como nuestro cuerpo posee cierta inteligencia natural, el instinto mismo está en condiciones de indicarnos qué es lo mejor para cada uno de nosotros.

Sabores y equilibrio

En el Ayurveda, una dieta equilibrada no gira en torno a grasas, hidratos de carbono o proteínas. Tampoco hace hincapié en las calorías, los minerales y las vitaminas, sino que son las papilas gustativas las que le pasan enorme cantidad de información a los doshas, señalando qué es lo que a cada una le conviene consumir para mantenerse saludable.

Se reconocen seis sabores o rasas: dulce, agrio, salado, amargo, picante (especias) y astringente (gusto que contrae la boca). La alimentación ideal sería la que contiene los seis sabores en cada una de las comidas.

Recomendaciones generales para comer sano

El Dr. Deepak Chopra es uno de los primeros médicos que difundieron la Medicina Ayurveda en Occidente. Este famoso profesional aconseja lo siguiente para comer sano y en forma equlibrada:

• Coma un poco de todo, más o menos la misma cantidad a las mismas horas.

• Cuando trabaja la inteligencia del cuerpo, nuestras papilas gustativas son una excelente guía para saber qué nos conviene consumir. A la mayoría el paladar nos engaña debido a que no sabemos estimularlo.

• Aprenda a reconocer cuándo ha comido lo suficiente; para eso el cuerpo posee una señal de saciedad. Una forma sencilla de entrenar esta reacción de saciedad es beber agua caliente con la comida y comer un trozo de pan integral antes de empezar a comer.

• Consuma su comida más importante al mediodía y coma sólo dos tercios de su capacidad. Estos dos hábitos ayudan a sentir hambre, única señal válida del cuerpo para avisarnos cuándo debemos comer.

• Una alimentación pesada consumida por la noche sobrecarga al organismo e impide una buena digestión.

Instintos correctos

De acuerdo a los principios de esta medicina ancestral, cada persona posee su propio tipo físico o prakriti, que le indica cómo debe vivir en armonía con la naturaleza.

Explica que nuestro cuerpo sabe qué le conviene y qué lo perjudica, porque desde el nacimiento hemos sido dotados con los instintos correctos.

Lo ideal sería que lo que deseamos y lo que necesitamos no deberían entrar en conflicto.

Residuos tóxicos

Según el Ayurveda, los cuerpos que estuvieron sujetos a desequilibrios alimentarios, emocionales y de conducta, juntan ama (toxinas).

Si bien no es grave, es necesario tomar conciencia de que se deben purificar nuestros tejidos. Una vez que lo hayamos realizado, vata, pitta y kapha (los doshas) recobrarán su equilibrio natural.

Leímos para usted

¿Qué significa Ser Humano?

Reverencia por la vida

de F. Franck, J. Roze y R. Connolly.

Editorial Kier. 223 págs.

"¿Qué otra cosa puede ser sino Reverencia por la Vida lo que motivó a los grandes profetas de la solidaridad humana, en el cruel pandemonio del siglo XX: Gandhi, Bonhoeffer, Martín Luther King, el Dalai Lama, Bede Grifiths, el arzobispo Tutu, la Madre Teresa, Laurence VanderPost, Elie Wiesel, Daisetz Teitaro Suzuki, y para mí –no católico– nadie más que esa encarnación del amor que fue el Papa Juan XXIII, entre incontables mujeres y hombres menos conocidos, en todas partes del mundo? Lo que en realidad estos profetas tienen en común debe haber sido: inmunidad respecto de cualquier tipo de cinismo, amor por la vida y un apasionado respeto por el apasionado misterio llamado "vida", que tiene básicamente una orientación religiosa hacia la existencia como tal". Frederick Franck

Este libro, del cual Frederick Franck es uno de los autores, es una cadena universal formada por un centenar de mensajes reflexivos acerca de la necesidad de reverenciar la vida. Personas tan famosas como la Madre Teresa o el violinista Jehudi Menuhin y otras tan

anónimas como George Graham –comerciante de neumáticos de Nueva York– aportan sus propias reflexiones, convirtiendo cada texto en un canto de espiritualidad y amor hacia la humanidad.

Éste es un libro para volver a creer que no todo es materialismo y para levantarse cada mañana con una sonrisa, pese a todo.

Estrés. Un Amigo de por Vida.

Cómo utilizarlo para convivir con él creativamente.

de Jenni Adams. Editorial Kier. 175 págs.

Lo realmente bueno y novedoso del estrés. Está en el hecho de tomar a este flagelo de nuestra época como algo positivo, útil y digno de convertirse en un aliado.

Jenni Adams preparó esta verdadera guía práctica de vida, plena de sugerencias y soluciones para encarar los mil y un problemas cotidianos propios de la vida actual. Dado su lenguaje directo y ameno se hace sumamente sencilla de leer y de seguir.

Este libro lo ayudará a ampliar su conciencia en relación a cómo y cuándo se siente estrés. Ya sea usted una esposa y madre excesivamente tensa o un "agotado" ejecutivo, nos señala las opciones de que dispone para disfrutar más plenamente de su vida.

Con los pies en la Tierra y el corazón en el Cielo de David Lifar.

Colección Millenium. Javier Vergara Editor. 292 págs.

¿Es posible alcanzar la plenitud espiritual en los tiempos que corren? David Lifar nos enseña a lo largo de su libro que sí, que si nos lo proponemos lo podemos lograr. Nos cuenta cómo su vida empezó a cambiar un día de 1982, cuando conoció a Mataji Indra Devi, a quien David reconoce como su maestra y madre espiritual y que fue quien lo acercó al Yoga y a su extraordinario poder transformador como arte y ciencia de vida.

Con los pies en la Tierra y el corazón en el Cielo es una ráfaga de aire fresco que huele a cordialidad y sabiduría. Es uno de esos libros que se leen "de un tirón" porque su lectura es agradable y sencilla, pero que se dejan sobre la mesita de luz con el propósito volver a él una y otra vez para regocijarse y aprender con sus relatos, historias, parábolas, y poemas –tanto de Oriente como de Occidente– que a través del corazón nos llegan al alma.

En síntesis, es una obra "amigable", para leer, crecer espiritualmente y recomendar a nuestros seres queridos.

Agradecimientos vía e-mail

Estimada gente de la Fundación Indra Devi:

Estoy verdaderamente emocionada con el solo hecho de poder comunicarme con ustedes y poder obtener un poco más de información acerca de los libros de Indra Devi.

Soy de Nicaragua, América Central, con residencia en California, Estados Unidos; un día alguien me regaló un libro de Indra Devi y a partir de ese momento quise tener más libros de ella.

Les cuento que practico las posturas del yoga y un poco de meditación, y los cambios que he observado en mí han sido increíbles, razón por la que cada día me interesa más.

Hace cuatro años que vivo aquí; el cambio cultural, económico y social que uno sufre es muy grande. Siento que el yoga es lo único que me ayuda a sentirme mejor y eso que recién estoy dando mis primeros pasos. A pesar de tomar clases sólo dos veces por semana, he visto grandes resultados.

Quiero expresar mi eterno agradecimiento por la obra de Mataji Indra Devi. Ojalá que todos los seres humanos pudiéramos seguir su camino, que es lo más bello que he encontrado tanto en lo físico como en lo espiritual.

Necesito que me envíen información sobre los libros que ella escribió, ya que sólo tengo dos: Las enseñanzas de Indra Devi y Yoga y espiritualidad, y me gustaría conseguir los demás.

Por otro lado, les digo que me siento feliz y que, aunque el pasito que he dado es pequeño, tengo todos los deseos de poderme convertir en alguien que lleve a mi país tan convulsionado sus lindas enseñanzas. Que Dios los bendiga e ilumine a todos.

Los quiero. M Lilly Wallace

Iana y David:

Quiero agradecerles desde lo más profundo de mi corazón el haber encontrado en la Fundación un espacio muy especial para el autoconocimiento, la paz interior y la agudización de los sentidos. A pesar de que hace escasos dos meses que asisto y de no haber tenido antes contacto con el yoga, los cambios que he comenzado a experimentar son tan profundos que me encuentro gratamente sorprendido. Asisto a la sede de la calle Güemes y, con la guía de Gabriel, estoy descubriendo un vasto mundo de sensaciones imposible de describir con palabras. Armando

Directores y personal de la Fundación Indra Devi:

Hace poco estuve en un seminario de respiración con David Lifar en la sede de Palermo. Practico yoga desde hace unos meses y cada vez encuentro que potencia más las cosas positivas de mi vida. Me sentí muy bien recibida en el seminario. Felicito a la Fundación por su apertura a la comunidad. Maria Luz Brambilla. Lomas de Zamora, Buenos Aires

Iana y David:

Les escribo para agradecerles todo lo que me enseñaron en la Fundación. Es la primera vez que practico yoga y me encantó; nunca pensé que al acercarme a ustedes para informarme me iba a sentir tan bien. Aprendí a respirar mejor (antes respiraba por la boca) y cada clase incorporó conocimientos nuevos.

También aprendí a vivir el eterno presente, ya que estaba siempre preocupada, hacía de nada un problema y me adelantaba a todos los acontecimientos. Una vez más, gracias por ser canales de luz y amor. Mariel

Estimados Iana y David:

Gracias por la bienvenida. Algún día les voy a contar mi peregrinaje hasta animarme al yoga, que llegó en el momento exacto a mi vida, y estoy segura de que llegó para quedarse para siempre.

La sensación del sábado probablemente sea para mí como la de un niño al que llevan a Disneylandia: no se puede describir con palabras. Que tengan un año lleno de bendiciones. Laura

Un cuento para disfrutar y pensar

Antes de hablar, reflexiona

Había una vez un niño que tenía muy mal carácter y se peleaba con todo el mundo. Un día su padre le dio una bolsa con clavos y le dijo lo siguiente:

–Cada vez que pierdas la calma, cada vez que discutas con alguien, irás a clavar un clavo en la cerca que está detrás de casa.

Así pues, cada vez que el chico se enojaba con alguien, tomaba el martillo y clavaba un clavo en la cerca. En poco tiempo había clavado treinta y siete clavos. Sin embargo, a medida que clavaba se fue calmando porque descubrió que era mucho más fácil controlar su carácter que tomarse el trabajo de clavar los clavos en la madera.

Pasaron unos meses y el niño le dijo a su padre:

–En las últimas semanas no he discutido con nadie.

Su progenitor le sugirió entonces que cada vez que controlara su carácter sacara un clavo de la cerca. Los días pasaron y el joven fue sacando clavo tras clavo. Hasta que un día el hijo se le acercó a su padre y le anunció:

–Ya he sacado todos los clavos.

El padre lo observó y, tomándolo de la mano, lo condujo a la cerca.

–Observa, hijo, has hecho bien, pero fíjate en todos los agujeros que han quedado; esta madera ya nunca será la misma de antes. Cuando dices o haces cosas que ofenden a otro, dejas una cicatriz como este agujero de la cerca. El daño ya está hecho. Aunque pidas perdón, allí donde hayas dado una estocada habrá quedado una herida.

Extraído de Con los pies en la Tierra y el corazón en el Cielo de David Lifar,

Colección Millenium, Ediciones B.